

# Bouwstenen voor een Gezond Ternat

# Inleiding

*'Ik droom dat mijn kleinkinderen mogen opgroeien in een samenleving die streeft naar een betere levenskwaliteit. In een stad die zorg draagt voor zijn inwoners. In een dorp waar het aangenaam wonen is. In een buurt waar mensen tijd hebben voor elkaar.'*  
Mieke grootouder.

Waar moet een gemeente op inzetten om de droom van Mieke waar te maken? Welke gezondheidsthema's moeten voorrang krijgen? Het antwoord op die vragen vind je in deze bundel.

## Wat voorafging

Vorig jaar verspreidde CM Gezondheidsfonds in alle Vlaamse en Brusselse gemeenten de vragenlijst 'Bouwstenen voor jouw Gezonde Buurt'. Het doel? De temperatuur meten op het vlak van gezondheid en levenskwaliteit. Inwoners werd onder andere gevraagd of hun gemeente genoeg klimaatvriendelijke initiatieven neemt en of er voldoende huisartsen zijn.

Dit voorjaar verzamelden we de antwoorden in een rapport per gemeente en voegden daar relevant cijfermateriaal aan toe om alles in perspectief te zetten. Met dit rapport trokken onze netwerkcoördinatoren naar lokale organisaties, verenigingen, adviesraden, vrijwilligers en burgers. Hoe kijken zij naar de resultaten? Zijn ze herkenbaar? Wat zien zij als prioriteit? Wat kan er veranderen? En wie kan daar een rol in spelen?

Op basis van alle gesprekken groeide per gemeente een lijst met prioritaire gezondheidsthema's. In deze bundel vind je de lijst voor jouw gemeente.

## Tijd voor het echte werk

Nu alles op papier staat, is het tijd om van de droom van Mieke werkelijkheid te maken. Daarom zoeken wij lokale besturen, burgers, verenigingen en organisaties die samen met ons hun schouders onder deze lijst willen zetten. Die mee willen bouwen aan meer levenskwaliteit voor iedereen. Laten we de komende zes jaar de krachten bundelen en werken aan gezonde inwoners in gezonde buurten.

Doe jij mee?



# Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

In 2050 moet elke inwoner in België op een plek wonen die zijn gezondheid en levenskwaliteit positief stimuleert, een plek die maximaal beschermt tegen de gevolgen van de klimaatverandering. Dit moet gebeuren met een bijzondere aandacht voor de mensen in de meest kwetsbare situatie. Aanwezigheid van groen, inzetten op duurzame mobiliteit, afwezigheid van industrie heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid.

## Doelstelling

Meer natuur en groen in onze gemeente voor mens en omgeving.

## Aanbeveling

Onderzoek heeft reeds bewezen dat er een onmiskenbaar positief effect is van bomen en natuur op luchtkwaliteit. Dit groen draagt bovendien bij tot een beter mentaal welzijn alsook bij fysieke gezondheidswinst wanneer men in het groen kan gaan wandelen en bewegen. Daarnaast is het belang van ontharding niet te onderschatten gezien de grote impact die er reeds is door klimaatsverandering (wateroverlast, stijging temperatuur verstedelijkte gebieden, enz).

We willen, samen met andere burgers, een gesprekspartner en pleitbezorger zijn voor een duurzaam beleid omtrent ontharding en meer natuur in de gemeente. Tevens sluiten we aan op boomplantacties van Natuurpunt of gaan we in gesprek over de mogelijkheden voor nieuwe initiatieven.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Met een doortastend en breed gedragen preventiebeleid en met een toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om de gezondheidsongelijkheid te verminderen. Dit is een investering in de toekomst en in onze samenleving.

Wat willen we bereiken?

De gezondheidsongelijkheid tussen mensen met de laagste inkomens en de totale bevolking moet tegen 2030 met minstens 10% gedicht worden. (CM Memorandum) Investeer in de eerste 1000 dagen van het kind, zelfs vóór de geboorte. Een goede start is immers één van de meest belangrijke hefboomen om gezondheidsongelijkheid later tegen te gaan.

### Doelstelling

Kinderen verdienen de beste start. Dat helpt hen later. We werken met de Huizen van het Kind en organisaties als Wiegwijs om jonge ouders samen te brengen en hen te ondersteunen met informatie en advies. Op die manier werken we aan allerlei vaardigheden, in het bijzonder hun gezondheidsvaardigheden. Ook het netwerk van de jonge ouders wordt op een heel laagdrempelige manier uitgebouwd en versterkt.

### Aanbeveling

Veerkrachtige ouders, veerkrachtige kinderen. Vanuit consultatiebureaus en Huizen van het Kind willen we heel laagdrempelig ouders samenbrengen in een groepswerking en hier telkens een thema aan koppelen waarrond gewerkt kan worden. We bereiken op een laagdrempelige manier ook kwetsbare ouders. Versterken van het sociaal netwerk en de gezondheidsvaardigheden aanbieden die hen verder ondersteunen waar nodig. Zo krijgen baby's de beste start en staan ze op een later stadium steviger in hun schoenen.

Het afstemmen van gezondheid bevorderende interventies op de socio-culturele karakteristieken van een groep kan ertoe leiden dat de boodschap meer de aandacht trekt. De doelgroep zal ontvankelijker zijn voor de boodschap, deze makkelijker accepteren én herinneren. De effectiviteit wordt groter wanneer de doelgroep zich kan identificeren.

Als partner kunnen we mee op zoek gaan naar vrijwilligers en mee ondersteunen om initiatieven verder bekend te maken. Daarnaast verbinden we graag onze psycho-educatie-pakketten aan deze initiatieven en helpen zo gezondheidsvaardigheden te versterken. Ook ons netwerk aanspreken op zoek naar verdere opportuniteiten kunnen mee helpen deze werking te doen groeien en bloeien en zo ook kinderen de beste start te kunnen geven.



## Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie is niet alleen een opdracht van zorgverleners op de eerste lijn, maar ook van werkgevers, scholen, mutualiteiten, verenigingen, ... Allen kunnen zij bijdragen tot een gezonde levensstijl. Buurten moeten zo worden ingericht dat ze sociale verbinding en zorg voor elkaar stimuleren. Als gezondheidsfondsen kunnen wij ons steentje bijdragen door op basis van data waarover wij beschikken vanuit verschillende richtingen in te zetten op preventie en populatiemanagement.

---

### Doelstelling

---

We zetten Beweging op Verwijzing en HALT2Diabetes mee op de kaart in samenwerking met de LOGO's.

---

### Aanbeveling

---

Als gezondheidsfonds spelen we een cruciale rol in de gezondheidszorg en hebben we een verantwoordelijkheid om preventie te bevorderen door onder meer te sensibiliseren en informeren rond gezondheidsbevorderende activiteiten.

In samenwerking met de LOGO's promoten we Beweging op Verwijzing en het HALT2Diabetestraject waarbij we onze leden en niet-leden aanmoedigen hieraan deel te nemen. Hiervoor rekenen we op onze lokale werkingen om deze trajecten wijd te verspreiden. Via preventie en gezondheidseducatie zetten we in op gezonde gedragingen waardoor het risico op chronische aandoeningen vermindert.

# Activerende conclusie

Inwoner, vrijwilliger, organisatie of lokaal bestuur: we delen dezelfde droom. Gezondheid, wensen we elkaar als we het glas heffen, of bij tegenslag hoor je de opbeurende woorden 'als we maar gezond zijn'. Gezonde inwoners in een gezonde buurt, daar willen we samen onze schouders onder zetten. Het hoeft geen verre droom te zijn: als we de krachten bundelen, komt die gezonde buurt dichterbij.



## Vrijwilliger

Goesting om je energie in te zetten voor een gezonde buurt? Dan vind je in deze aanbevelingen handvatten om aan de slag te gaan. Je ontdekt waar jouw buurtbewoners van wakker liggen en waar ze graag een oplossing voor willen. Want een gezonde buurt, daar zorgen we zelf voor. En jouw bijdrage is daarbij cruciaal. Gelukkig hoef je dat niet alleen te doen en vind je zeker partners die met jou de gezondheidsnoden willen aanpakken.



## Lokaal bestuur

Uiteraard staat gezondheid hoog op het prioriteitenlijstje van jouw lokaal bestuur. Het bestuur neemt al initiatief om voor de inwoners de gezondheid te bevorderen en steunt lokale activiteiten. Welke prioriteiten geven de inwoners zelf voor een gezonde buurt en hoe willen ze dit realiseren? Dat lees je in deze aanbevelingen. En je ontdekt met welke partners je hiervoor kan samenwerken. Want werken aan gezondheid, dat is een gedeelde verantwoordelijkheid.



## Organisatie of vzw

Jouw organisatie of vereniging zet zich vandaag al in voor een gezondere samenleving. Maar weet je wat er echt leeft bij de inwoners van jouw buurt? Ontdek in dit overzicht wat zij belangrijk vinden voor een gezonde leefomgeving en welke gezondheidsnoden ze hebben. Je leest hier ook hoe je concreet aan de slag kan. We zijn ervan overtuigd dat jouw organisatie of vereniging de talenten en de daadkracht heeft om mee te bouwen aan een gezonde buurt.

Zin om mee de handen uit de mouwen te steken? Jirka gaat graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Jirka Bosmans  
[Jirka.Bosmans@cm.be](mailto:Jirka.Bosmans@cm.be)

[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)